

I WINTER TRAINING LEAGUE "LAS GRAVERAS"



CENTRO DE ENTRENAMIENTO DE TRIATLÓN

Parque Las Graveras Ctra. A-8001, Km 4, 41300 SAN JOSE DE LA RINCONADA



CONTENIDOS

PRESENTACIÓN

- El deporte acuático en un entorno único en Andalucía
- Qué hace especial al Centro Deportivo Training Garden "Las Graveras"

DESARROLLO DEL EVENTO

- 3 deportistas – 3 competiciones
- Normativa básica
- Premios





Primera 2016/2017

WINTER TRAINING LEAGUE



3 COMPETICIONES POR TRÍOS MIXTOS:

- ☐ I Reto 3 distancias (26nov)
- ☐ II San Silvestre Acuática (31dic)
- ☐ I Acuatlón Las Graveras (28ene)

PREMIOS POR COMPETICIÓN Y POR RANKING FINAL

Información e inscripciones en Sportmaniacs

www.sportmaniacs.com/es
www.traininggarden.es



MAKO



Vicente Ferrer

PRESENTACIÓN

“Ninguno de nosotros es tan bueno como todos nosotros juntos” (Ray Kroc)

Es el momento de dejar las citas a un lado y demostrar lo que un equipo puede hacer. El deporte outdoor y en especial la natación en aguas abiertas, están experimentando un crecimiento comparable al running y al triatlón. El deportista empieza a descubrir la natación en travesías, acuatlones o swimruns y practicar esto en compañía ha impulsado el éxito de algunas pruebas deportivas. En **Training Garden Las Graveras** tenemos el entorno y el motor para hacer posible nuestro proyecto.

WINTER TRAINING LEAGUE es una serie de competiciones que van a poner a prueba no solo la condición física, sino las habilidades acuáticas, el trabajo en equipo y la camaradería. Nuestros valores de constancia, superación, optimismo y amistad se verán reflejados en 3 pruebas **invernales** que serán **infernales** para los participantes.





SOBRE TRAINING GARDEN “LAS GRAVERAS”



Nuestras instalaciones están ubicadas en el Parque de Ocio Las Graveras, en San José de la Rinconada, a 10Km de Sevilla y a 600m de la Estación de RENFE. Con una extensión de 15ha, es un proyecto que, llevado a cabo por el Ayuntamiento de La Rinconada, ha recuperado una antigua gravera existente para convertirla en una zona verde dedicada a la naturaleza, el deporte y el ocio.



En nuestro centro se puede encontrar todo el equipamiento necesario para el desarrollo de planes de entrenamiento, a demás de contar con una pista de aguas abiertas de más de 500m, balizada y señalizada, kayaks, pantalanés y zona de boxes que permite la práctica segura y controlada de transiciones en condiciones reales de competición.



SOBRE TRAINING GARDEN “LAS GRAVERAS”

SOCIOS en 2016

- Más de 120 socios individuales en activo.
- 6 clubes deportivos asociados (2 locales de La Rinconada).
- Más de 20 entidades (colegios, institutos, universidad, federaciones, fundaciones, empresas...) han organizado o contratado actividades con nosotros.
- Cobertura a grupos de deportistas y empresas extranjeras.

VISITAS en 2016

- Media de enero a septiembre de 210 visitas semanales:
- Socios individuales
- Socios club
- Visitas puntuales
- Entrenamientos grupales y personales
- Actividades extraescolares
- Prácticas universitarias
- Eventos

3 DEPORTISTAS - 3 COMPETICIONES

- Hasta 50 equipos MIXTOS:
 - 1 chico + 2 chicas
 - o 2 chicos + 1 chica
- Única categoría absoluta,
- Inscripción una, en dos o en las tres pruebas.
- Se opta en todas a un ranking por competición y, en el sumatorio, al ranking de la liga.



RETO 3 DISTANCIAS 26nov



100m: Salidas por tandas, de boya a pantalán, demuestra tu velocidad y no pierdas tiempo desviándote.



200m: Salidas por tandas, ida y vuelta en la calle larga, posíciónate, vira rápido en la boya y aguanta el tirón.



600m (aprox): Vuelta completa al lago, incluyendo zambullidas y subidas a pantalán. Velocidad, resistencia, fuerza, orientación... ¿Eres el más completo del equipo?

Cada deportista hace una prueba. ¿Cuál es vuestra estrategia?





SAN SILVESTRE ACUÁTICA 31dic



Simple y a la vez emocionante: Los 3 nadadores despiden el año dando la vuelta al "ruedo" por RELEVOS.

Frio y prisas necesitan de un buen calentamiento para no pinchar en la vuelta al lago.



ACUATLÓN POR EQUIPOS 28ene



Esta vez, TODOS los integrantes del equipo deberán completar JUNTOS una vuelta nadando el circuito del lago y una vuelta corriendo al Parque Las Graveras. Todos entran a la vez en meta.

No todo va a ser NADAR, también queremos verte CORRER.

NORMATIVA BÁSICA

- Cada competición tendrá un pequeño briefing recordatorio para conocer las reglas básicas y la organización de los competidores.
- Los equipos deben ser siempre mixtos
- Un equipo con cambio de integrante entre una y otra competición es un equipo nuevo.
- Es recomendable el uso de neopreno, la temperatura prevista estará por debajo de los 18°C
- No existirán sub-clasificaciones por grupos de edad ni por uso o no de neopreno.
- Está prohibido utilizar material adicional (aletas, palas, pullbuoy...)
- Todo competidor deberá llevar puesto el gorro que le proporciona la organización. Se permite llevar otro debajo.
- En la **San Silvestre Acuática**, el gorro o el chip será el testigo, que deberá intercambiarse entre relevistas.
- En el **Acuatlón por Equipos** se permite correr y nadar con el traje de neopreno y el gorro. Las gafas no podrán llevarse superpuestas en la cabeza mientras se corre.
- Se debe realizar el checking en la instalación en cada competición, durante la hora indicada en el anuncio de cada evento.



HORARIOS PARA TODAS LAS FECHAS

HORA	ACTIVIDAD
10.00	Apertura de Centro Deportivo Training Garden Las Graveras <i>Debido al volumen estimado de participación y a las dimensiones reducidas de la instalación y vestuarios se aconseja planificar bien el momento del checking y el cambio de ropa. Se habilitará un espacio para guardar las mochilas y no se podrá acceder al gimnasio ni al aula de formación.</i>
10:00 – 10:30	Checking de equipos participantes <i>Se hará entrega de los gorros de equipo y, en su caso, del chip de equipo. Tanto gorros como chips deberán devolverse a la organización para control de rankings general.</i>
10:15 – 11:00	Se habilitan los pantalanos para calentamiento
11:15 – 11:30	Briefing de competición y organización de grupos y/o tandas de salida
11:30 – 13:00	Desarrollo de la competición
13:30 – 14:00	Comunicación de ranking y entrega de premios.
14:00	Cierre de centro deportivo y lámina acuática. El parque permanecerá abierto.

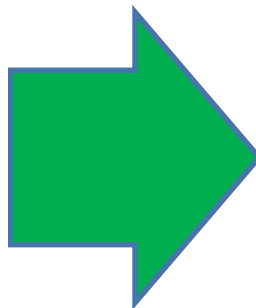


PROCESO DE INSCRIPCIÓN

SPORTMANIACS



Permanece atento a las redes para los plazos!!



DEPORTISTAS

Precio de inscripción

10€/persona - 1 prueba

20€/persona - 2 pruebas

30€/ persona - liga completa

20% descuento
para socios en activo



PREMIOS

POR COMPETICIÓN

1º Clasificado: Inscripción gratis W. Training League

2º Clasificado: 2 pruebas gratis en W. Training League

3º Clasificado: 1 prueba gratis en W. Training League



Más sorpresas
durante las
competiciones

Sorteo final de
Neopreno Mako +
60% de descuento

RANKING FINAL

1º Clasificado: 3 meses gratis en Training Garden 2017

+ 60% de descuento en Neopreno Mako

2º Clasificado: 2 meses gratis en Training Garden 2017

+ 40% de descuento en Neopreno Mako

3º Clasificado: 1 mes gratis en Training Garden 2017

+ 20% de descuento en Neopreno Mako



CONTACTO Y MÁS INFORMACIÓN

Germán Monterrubio (Director Técnico)

gmonterrubio@traininggarden.es

657091566

Sergio Paredes (Gerente Training Garden)

sparedes@traininggarden.es

610448496

Sonia Pérez (Gerente Ecoeduca)

deportes@ecoeduca.info

653906387

Primera 2016/2017

WINTER TRAINING LEAGUE

